

Échine de porc rôtie au four et chou fleur rôti

Bonjour à toutes et tous

La période mi-octobre – mi-novembre est une période assez « sportive » pour ma famille car c'est le rush des plantations d'automne dans notre terrain. Cette année, on vise plus de 150 arbres/arbustes, ce qui se traduit par des heures de bêchage, transport (plantes, compost, paillage,..), plantation et mise en place de protections à chevreuils. Avec tout cela, mon temps/énergie disponible pour la cuisine est réduit à portion congrue. Alors, j'avais fait le stock de recettes « qui se préparent toutes seules ».

L'une d'elle m'a été conseillée par mon boucher : une *échine de porc rôtie*. Ce morceau généralement peu prisé (donc peu onéreux) peut (dixit mon boucher) « *bien se grille bien au four, 1h30 à 160°C par kg. Ail, romarin, un fond d'eau, et vous vous régalez sans avoir rien à faire* ». L'idée m'a plu car, il suffit de placer quelques légumes de saison à côté pour le faire également rôtir et disposer du plat complet. J'ai donc tenté cela le week-end dernier, avec un (magnifique !) chou-fleur jaune et quelques pommes de terre; Le tout au four pendant 2h. La simplicité de la recette était plus qu'à la hauteur de l'appréciation de mes gourmands. Viande rosée, moelleuse et parfumée, chou-fleur « croquant à souhait », patates rôties avec une noisette de beurre, ils se sont régalez. Je vais sans doute la refaire cet hiver.

En attendant, je voulais la partager avec vous. Sans doute êtes-vous aussi preneur/-euses de plats « qui se cuisinent tous seuls ». J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- ECHINE DE PORC
& CHOU FLEUR RÔTIS -
AU ROMARIN



Echine de porc rôtie et chou fleur rôti



Une recette d'échine de porc rôtie et chou fleur rôtis au four; une recette familiale vite préparée et idéale pour se régaler.

Saison de la recette : Novembre à Mars

- 1 chou fleur ((petit))
- 6-8 pommes de terre
- 2 branches de romarin
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 50 g de beurre demi-sel (environ)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1. Épluchez les échalotes et l'ail. Émincez les échalotes.
2. Dans une cocotte faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir les échalotes et l'ail jusqu'à ce que les échalotes soient dorées.
3. Retirez du feu, déposez l'échine de porc, 1 branche de romarin, un fond d'eau (environ 1/2 verre) puis placez

- la cocotte au four à 160°C pour 2heures (*).
4. Entre temps, détachez les fleurettes de chou fleur et lavez les. Lavez et épluchez les pommes de terre et coupez les en deux si elles sont grosses.
 5. Au bout d'une demi-heure de cuisson (i.e. il reste 1h30) retirez la cocotte, répartissez le chou fleur et les pommes de terre autour de la viande. Salez et poivrez-les. Coupez le beurre en lamelle et répartissez sur le chou fleur. Émiettez le romarin, remettez en cuisson.
 6. Si le chou fleur commence a cramer lors de la cuisson, n'hésitez pas à couvrir votre cocotte.
 7. Servez le tout bien chaud.

- (*) Le temps de cuisson va dépendre du poids de votre échine de porc. Comptez 1h30 par kg à 160°
- Si votre boucher est bon, n'hésitez pas à lui demander de former un rôti d'échine sur l'os, c'est sensé parfumer plus la viande.
- Conservation : Vous pouvez conserver le plat 24-48h au frais. Réchauffez doucement au four ou à la poêle.
- *Variante* : Vous pouvez tout à fait varier les légumes selon le contenu de votre panier de courses

Plat principal

Française

échine de porc rôtie



Echine de porc rôtie et chou fleur rôti au four

Découvrez aussi

Des plats vite préparés pour l'automne hiver :

- [Pâtes au thon et petit pois](#)
- [Mijoté de filet mignon et champignons](#)
- [Pot au feu de dinde](#)



Pot au feu de dinde
